

Nevhodné potraviny pro ketodietu

Potravina	Kalorie (kcal/100g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Čisté sacharidy bez vlákniny (g)
Vysokosacharidové přílohy, obiloviny a luštěniny						
Chléb	265	9	3,2	49	2,7	46,3
Rohlík	275	8	3,5	52	2,5	49,5
Knäckebröt	350	9	2	67	15	52
Bulgur	83	3,1	0,2	18,6	4,5	14,1
Brambory	77	2	0,1	17	2,2	14,8
Kukuřice	86	3,2	1,2	19	2,7	16,3
Batáty	86	1,6	0,1	20	3	17
Kuskus	112	3,8	0,2	23	1,4	21,6
Těstoviny	131	5	1,1	25	1,3	23,7
Rýže	130	2,7	0,3	28	0,4	27,6
Hrách	81	5,4	0,4	14,5	5,1	9,4
Čočka	116	9	0,4	20	8	12
Fazole	127	8,7	0,5	23	6,4	16,6
Ovesné vločky	379	13,5	7	62	10	52
Müsli	375	9	7	65	8	57
Cereálie	380	7	2	80	3	77
Sladké a škrobnaté ovoce						
Jablka	52	0,3	0,2	14	2,4	11,6
Hrušky	57	0,4	0,1	15	3,1	11,9
Mango	60	0,8	0,4	15	1,6	13,4
Hrozny	69	0,7	0,2	18	0,9	17,1
Banány	89	1,1	0,3	23	2,6	20,4
Fíky	249	3,3	0,9	64	10	54
Datle	282	2,5	0,4	75	8	67
Rozinky	299	3,1	0,5	79	3,7	75,3
Sladkosti a cukrovinky						
Dorty	430	4	22	48	1,5	46,5
Koláče	420	4,5	20	50	2,5	47,5
Zákusky	450	5	25	50	2	48
Mléčné čokolády	535	7	30	59	3	56
Sušenky	502	6	24	64	2,3	61,7
Sladké tyčinky	470	5	20	65	2,5	62,5
Javorový sirup	260	0	0	67	0	67
Agávový sirup	310	0	0	76	0	76
Med	304	0,3	0	82	0,2	81,8
Cukr	387	0	0	100	0	100
Průmyslově zpracované potraviny						
Levné rostlinné oleje	884	0	100	0	0	0
Margaríny	717	0,2	81	0,5	0	0,5
Instantní polévky	80	2	3	11	0,5	10,5
Omáčky	90	1	4	12	0,5	11,5
Slazené jogurty	110	3,5	3	15	0	15
Ochucené mléčné výrobky	120	3,5	3,5	16	0	16
Kečupy s cukrem	110	1,2	0,2	25	0,3	24,7
Proteinové tyčinky s cukrem	370	20	10	40	3	37
Snídaňové cereálie	379	6	2	80	3	77
Slazené nápoje a alkohol						
Pálenky	230	0	0	0	0	0
Pivo	43	0,5	0	3,6	0	3,6
Sladké víno	120	0,1	0	8	0	8
Ovocné džusy	45	0,5	0,2	10	0,2	9,8
Limonády	42	0	0	10,6	0	10,6
Coly	42	0	0	10,6	0	10,6
Energy drinky	45	0	0	11	0	11
Smoothies s ovocem	60	0,6	0,4	13	1,5	11,5
Likéry	327	0	0	25	0	25